



8. Gesundheitstag

Programmheft

09. November 2017 | 10:00 - 16:00 Uhr

UFT - Konrad Lorenzstrasse 24, Tulln

Infostände

8. Gesundheitstag

Themenspezifische Infopoints

10.00 - 16.00 Uhr im Seminarraumbereich, EG, UFT, Konrad Lorenzstr. 24

- AUVA Soziale Unfallversicherung
- BVA Versicherungsanstalt Öffentlicher Bediensteter – Beratung über Leistungsangebot
- Kinder BOKU
- Personalentwicklung BOKU / Mag. Gabriele Neuwirther-Kulterer
- Stabsstelle zur Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen
DI Ruth Scheiber-Herzog und Behindertenvertrauenspersonen
Walter Hackl, Elisabeth Kopecky
- ArbeitnehmerInnenschutz / Sicherheitsfachkraft Erik Griebel
- Frischkosmetik RINGANA / Mag. Lydia Hopfgartner

Für den Genuss

Gratis Snacks und Getränke

Programm

8. Gesundheitstag

Untersuchungen

10.00 bis 16.00 Uhr

Allgemeine Untersuchungen (kein Termin notwendig)

- Hörtest, (Messung und Beurteilung des Hörvermögens, Beratung zu den Themen Tinnitus, Hörgerät, Gehörschutz und Wasserschutz), Seminarraum 18
- Gesundheitsstraße der BVA* (nur bis 15.00 Uhr), Seminarraum 15
- Akupunktur*, Seminarraum 14 - Dr. Cornelia Schiefert
- Fußcheck – Ganganalyse + Plantare Druckmessung*, Seminarraum 14 - Dr. Markus Hanus; Manfred Schlossarek

Einzeluntersuchung (Termin notwendig)

- Melanomcheck – Dermatologische Untersuchung *
Dr. Daniela Karimian- Teherani, Raum EG 515

Einfach Mitmachen

10.00 bis 16.00 Uhr im Aulabereich

- "Der heiße Draht", AUVA*
- Bewegungsparcour mit Stationen* (u.a. "Smovies", Challenge-Disc. etc.), Mag. Gottfried Kürmer

Schnupperbehandlung

10.00 bis 16.00 Uhr im Aulabereich

Grinberg-Methode*, Tanja Bachleitner und Team

Workshop

11.30 Uhr im Seminarraum 17

Hausmittel und Kräuter im Herbst*, Karoline Postlmayr

* siehe weiterführende Infos

Programmerklärung

8. Gesundheitstag

WORKSHOP HAUSMITTEL UND KRÄUTER IM HERBST

Seminarraum 17, 11.30 Uhr

Bereits seit über vierzig Jahren beschäftigt sich Karoline Postlmayr mit der Heilkraft des "köstlichen Unkrauts" vor der Haustür.

Ihre Philosophie ist es, den Menschen wieder die Natur näher zu bringen. Altbewährte Hausmittel für die kalte Jahreszeit, vom Dampfbad bis zum Wickel sowie herbstliche Köstlichkeiten speziell für den November werden uns vorgestellt.

Gemeinsam produzieren wir unter der Anleitung von Frau Postlmayr Wildkräutersalz.

Die Buchpräsentation "Natürlich leben ohne Chemie" erfolgt im Anschluss - Diskutieren, Fragen stellen und Mitmachen sehr erwünscht!

Freuen wir uns auf einen herzlichen, kritischen, liebevollen, ratsamen, lebhaften und voller neuer Tipps gefüllten Workshop und kosten wir, was uns die Natur schenkt.

Programmerklärung

8. Gesundheitstag

BEWEGUNGSPARCOUR, FUSSCHECK, GANGANALYSE und PLANTARE DRUCKMESSUNG; AKUPUNKTUR

(Seminarräume 14 und 16)

Bewegungsparcour: Sportwissenschaftler Mag. Gottfried Kürmer zeigt uns Bewegungsmöglichkeiten zur Mobilisierung des Bewegungs- und Stützapparates im Gehen, Stehen...usw. Diese Übungen für eine bessere Haltung bzw. Entspannung mit und ohne Hilfsmittel können wir in unseren Alltag gut integrieren. Zum Mitmachen lernen wir "Smovies" kennen - handliche Schwingringe, welche für Muskeln, Gewebe und Organe stimulierend wirken. Bei der sensomotorischen Station finden wir Balance, erlangen wir Gleichgewicht - aber auch Reaktionen und Reflexe werden gefördert. Mit der sog. "Challenge-Disc" lernen wir Koordination und Training der Gelenk stabilisierenden Muskulatur.

Fusscheck, Ganganalyse und plantare Druckmessung: Dr. Markus Hanus (Oberarzt für physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation) und Manfred Schlossarek, Orthopädietechniker helfen uns fachmännisch u.a. bei folgender Frage weiter: Warum schmerzen meine Füße, Knie, Hüfte oder der Rücken? Die Ganganalyse zeigt auf, wie diese Symptome zusammenhängen können. Mit moderner Technologie werden die Füße "unter die Lupe" genommen und mittels statischer bzw. dynamischer Fußdruckmessung erfahren Sie einiges über charakteristische Bewegungsmerkmale, Körperstatik und etwaige Fehlstellungen welche mit Ihren Leiden in Zusammenhang stehen könnten.

Akupunktur: Dr. Cornelia Schiefert (Allgemein- und Arbeitsmedizinerin) Mittels Akupunktur können sanft Blockaden im Körper gelöst bzw. Schmerzzustände gemildert werden. Ob Kopfschmerzen, Verspannungen, Stress, Schlaflosigkeit...die Anwendungsgebiete der Akupunktur sind vielfältig. Vorbeischauen lohnt sich bestimmt - viele von uns haben irgendwo eine "kleine Baustelle", die mit dieser fernöstlichen Behandlungsmethode sanft und natürlich Beachtung findet.

Unsere langjährige Partnerin der BOKU-Gesundheitstage, die Firma DocDay hat alle Angebote und ExpertInnen dieser Seite für uns organisiert.

Programmerklärung

8. Gesundheitstag

Gesundheitsstraße der BVA

Durch die **elektronische Körperfettwaage** wird der **BMI** (Body Mass Index) errechnet. Der **Blutdruck und Puls** wird anhand von regelmäßig geeichten Geräten gemessen und festgehalten.

Gesamtcholesterin und Glucosegehalt im Blut (Blutzucker) werden durch **Blutabnahme** (ein kurzer Stich in die Fingerkuppe) mit dem so genannten Reflotron bestimmt.

Abschließend werden alle Ergebnisse in ein **anonymes Datenblatt** eingetragen, um danach mit unserem **Arzt** darüber ein kurzes Abschlussgespräch zu führen.

Sie können sich über die BVA im Allgemeinen erkundigen und persönliche **Anliegen oder Fragen** vorbringen. Es liegen Ernährungsbroschüren, Informationen über Kur- und Rehabilitation zur freien Entnahme auf.

Melanomcheck

Dermatologische Untersuchung

Die gesamte Haut wird mittels Lupe (sogenanntes Dermatoskop) auf **verdächtige Muttermale**, die sich möglicherweise zu Hautkrebs verändern könnten, untersucht.

Dr. Daniela Karimian-Teherani

Programmerklärung

8. Gesundheitstag

"HEISSER DRAHT" - Ein Geschicklichkeitsspiel entwickelt von MitarbeiterInnen der AUVA für die Kampagne "Hände gut, alles gut"

Fachlicher Hintergrund:

Übung von Augen-Hand-Koordination, Feinmotorik, Anwendung des Präzisionsgriffs und Konzentration

Mit den Übungen können Einflüsse von:

Stress, Boden-/Arbeitsumgebung, Arbeitskleidung, Arbeitshöhe und Ablenkung simuliert werden.

Programmerklärung

8. Gesundheitstag

Die Grinberg Methode

Wenn Menschen lernen, ihren Körper besser wahrzunehmen, können sie damit auch Strategien finden, um mit ihren Beschwerden besser umzugehen. Die Grinberg Methode® hält genau dafür eine Reihe von hervorragenden Werkzeugen und Übungen bereit. Grinberg ist eine Methode, die lehrt, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken. Die Wirkung von Sitzungen ist nachhaltig, denn der/ die KlientIn ist involviert und lernt selbständig bei unangenehmen Zuständen Veränderung herbeizuführen, gleich ob diese körperlich, emotional oder mental sind.

Am Gesundheitstag sind MitarbeiterInnen eingeladen 20-minütige Kostproben von Einzelsitzungen zu genießen, die fokussiert sind auf überschüssige Anstrengung im Bereich von Nacken und Schultern.

Danke

8. Gesundheitstag

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartnern/innen,
Förderer/innen und Sponsor/innen.



DOCDAY



Joya



**So
fresh**
BRUNNEN



METRO

DELIKOMAT

